

Pays des abers

Guide d’accueil

**Sommaire**

**Découvrir le Pays des Abers** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3

Les points de vue incontournables \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 5

Le Phare de l'Île Vierge \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7

Les randonnées\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9

Les plages\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 13

Patrimoine maritime \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15

Les îles du bout du monde \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 33

**Conjuguer le passé au présent**

Patrimoine historique \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 17

Patrimoine religieux\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20

Espaces muséographiques \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 23

Une forte identité bretonne \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 27

Pêche \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 31

Comment nous rejoindre / se déplacer \_\_\_\_\_\_\_ 34

L'Office de Tourisme du Pays des Abers \_\_\_\_\_ 38

Les numéros d’urgence \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 44

Découvrir

le Pays des Abers

**Késako ? ABER ?**

Un aber est avant tout un estuaire ! C’est une ancienne vallée fluviale envahie par la mer il y a environ 7000 ans. Aber est un mot d’origine celtique. Contrairement aux fjords, les abers ont été creusés non pas par un glacier mais par un fleuve. Notre région en compte trois : l’Aber Wrac’h, l’Aber Benoît et

l’Aber Ildut plus au sud-Ouest.

**L’ABER WRAC’H…**

Le plus grand c’est l’Aber Wrac’h. Le fleuve du même

nom prend sa source à Saint-Thonan et rejoint la mer

au Diouris 34 km plus loin. La mer remonte sur 12 km

dans l’aber jusqu’au lieu-dit « Le Diouris » en passant

le pont du Diable. Il est navigable jusqu’à Paluden à Lannilis, port de débarquement du bois provenant des pays nordiques.

Son embouchure, large de 2 km abrite le célèbre port

de plaisance de l’Aber Wrac’h.

**ET… L’ABER BENOÎT**

Son nom proviendrait d’une mauvaise traduction du

breton « aber-beniguet », signifiant en fait «aber béni». L’Aber Benoît se trouve entre l’Aber Ildut et l’Aber Wrac’h et se déroule sur 31 kilomètres. La marée remonte l’Aber Benoît sur environ 10 km jusqu’au moulin de Tariec. Au début du siècle, on dénombrait plus d’une centaine de moulins le long de ses rives et aux alentours.

L’activité ostréicole y est très prospère, la renommée de la belon des Abers n’étant plus à faire.

**Les points de vue incontournables**

* **SAINT PABU**

**Panorama sur le massif dunaire de Corn ar Gazel**

Situées au sein de l'espace protégé Natura 2000, les dunes vous offrent la possibilité d'une balade littorale réputée pour ses eaux turquoises et sa flore caractéristique. À proximité immédiate la Maison des Abers propose la découverte et des animations sur ce lieu unique et remarquable qu'est l'estran.

* **TRÉGLONOU**

**Point de vue sur l’Aber Benoît - Tréglonou**

À proximité du pont de Tréglonou, cette étape est

essentielle pour constater la différence avec l’Aber

Wrac’h. Ici, le site est caractérisé par un rivage doux, lieu d’un écosystème rare et particulièrement fréquenté par de nombreuses colonies d’oiseaux

migrateurs ou sédentaires.

L’observation ornithologique est ici incontournable.

* **PLOUGUERNEAU**

**Belvédère de Beg An Toull - Plouguerneau**

Sa vue magistrale sur l’estuaire de l’Aber Wrac’h

et son cortège de petits bateaux permet de comprendre le caractère unique et exceptionnel d’un

Aber. Suivre les méandres de cette ancienne vallée

fluviale par le sentier des douaniers (GR34) amène

tout naturellement à la pleine mer et à sa sentinelle

de pierre : le phare de l’Ile vierge.

* **LANDÉDA**

**Route de la corniche - l’Aber Wrac’h**

C’est l’endroit privilégié pour admirer la vue magnifique dégagée sur la baie des anges. Au large on distingue tout un archipel d’îles : le Fort Cézon, l’Ile

Wrac’h, l’Ile aux américains sont les principales. Il

règne aussi beaucoup d’animation sur ce spot reconnu par les passionnés des sports nautiques.

* **PLOUGUERNEAU**

**Panorama du Kastell Ac’h – Plouguerneau**

À l’extrême pointe Ouest du Pays des Abers se situe

L’Ile Vierge. Ce territoire, distant de 2 kilomètres de la

côte a vu la construction en 1845 d’un premier phare

blanc. Il a été remplacé au début du 20e siècle par « le grand phare » (82,50 mètres) reconnu en qualité de

plus haut phare d'Europe bâti en pierres de taille. Il

est fortement recommandé d’effectuer la traversée

(depuis le port de l’Aber Wrac’h) pour apprécier cette

ambiance insulaire unique.

**Le phare de l’île vierge**

**Plus haut phare d’Europe avec ses 82,50 mètres, le grand phare de l’Ile Vierge se dresse fièrement à 2 km de la côte sur une petite île inhabitée.**

Visite du phare possible d'avril à septembre.

Édifiée en 1902 pour seconder le petit phare, cette

magnifique tour cylindrique en granit et pierre de

kersanton est même réputée pour être le plus haut

phare du monde… en pierre de taille !

Recouverte à l'intérieur de 12 500 plaques d’opaline,

la tour s'achève par une coupole qui abrite un feu d’une portée de 27 miles par temps clair (52 km). La vue d’en haut se mérite puisque 365 marches vous attendent ! Même de nuit, cette sentinelle de la mer est remarquable puisqu’un éclat blanc est diffusé toutes les cinq secondes.

**INSOLITE !**

**Partez à pied vers l’Ile Vierge\* !**

Aux grandes marées (plus de 100 de coefficient), le phare de l’île Vierge se met à sec. Ne manquez pas les rendez-vous pour rejoindre à pied l’île Vierge, encadré par des professionnels, le retour se fera en

vedette.

Informations

Les Vedettes des Abers.

Prévoir une tenue adéquate. Réservation obligatoire

au 02 98 04 74 94.

*\*Sous réserves de bonnes conditions météorologiques.*

**Les randonnées**

* **LES RAND’ABERS**

**Aber Wrac’h, Aber Benoît, massifs dunaires, îles, vallées, lacs et espaces naturels remarquables…**

Les Rand'abers et autres circuits offrent plusieurs possibilités pour découvrir le Pays des Abers : à pied, à vélo et à cheval. Les parcours balisés sont de distance variable, et sans difficulté particulière.

Documents en vente à l'Office de Tourisme de Plouguerneau, Lannilis et de l'Aber Wrac'h

**LES SACS À DOS DÉCOUVERTE**

Les "sacs à dos découverte" ont pour objectif de favoriser une découverte en famille de notre environnement. Il existe 2 circuits "Sac à dos découverte" : Tréglonou (au départ du centre An Oaled) et Saint-Pabu (au départ de la Maison des Abers). Ils vous permettront d'apprendre à observer, d'échanger en famille, d'interpréter les éléments qui vous entourent...

Emprunts possible du 1er Avril au 31 Octobre 2016.

Réservation et information au 02 98 89 75 03

* **LE GR 34**

Avec ses 65 km de côtes, le littoral des Abers est l’un des plus beaux et des plus originaux de toute la Bretagne. Le GR 34, ancien sentier des douaniers, permet des vues imprenables, tantôt sur le panorama grandiose de la Grande Bleue, tantôt sur des petites anses bien abritées, avec toujours (ou presque) en ligne de mire le fameux phare de l’Île Vierge.

Pour préparer votre circuit, munissez-vous de la carte IGN n°0416, Plouguerneau-Les Abers ou du topoguide réf 347 Les Abers, le chemin des phares de la Fédération Française de la Randonnée

Pédestre. N’hésitez pas à contacter l’Office de Tourisme pour avoir la liste des hébergements à proximité du GR 34 ou consultez [www.abers-tourisme.com](http://www.abers-tourisme.com).

* **LES SORTIES ACCOMPAGNÉES**

Découverte de la Grande Vallée des Moulins

Balade découverte guidée de la vallée des moulins suivie d'une visite du moulin du Coumou.

Sur inscription à l’Office de Tourisme du Pays des Abers au 02 98 04 05 43 .

* **Initiation au milieu marin**

Piokañ vous propose toute une palette d'activités. Une animatrice professionnelle et du pays vous accompagnera lors de ces balades. Pour chaque animation, des petits ateliers seront proposés, adaptés aux plus jeunes et aux curieux de nature... les sens en éveil. Une approche ludique, étonnante, scientifique, artistique des milieux naturels du littoral.

Sur inscription à l’Office de Tourisme du Pays des Abers au 02 98 04 05 43 .

* **LES PARCOURS DU SYMPOSIUM**

Au gré de vos promenades à travers le territoire plouguernéen, vous passerez à proximité d’une sculpture de granit. De quoi s’agit-il ? La réalité est bien moins mystérieuse qu’une légende bretonne. Vous êtes vraisemblablement face à l'une des 21 oeuvres créées lors d’un des trois symposiums de sculpture sur granit organisés en 1988, 1990 et 1992 à l'initiative de François Breton, artiste sculpteur. Ces sculptures d’un temps moderne sont éparpillées sur la commune de Plouguerneau sur 43 km² et permettent de laisser errer son imagination sur ce patrimoine artistique tout en partant à l’aventure hors des

sentiers battus.

Plan de Plouguerneau édité par les associations "Plouguerneau d’Hier et d’Aujourd’hui" et "Lanvaon", en vente à l’Office de Tourisme

* **LA VÉLOROUTE DES ABERS**

Inaugurée en 2012, la véloroute des Abers vous permet de relier tranquillement le port de l’Aber Wrac’h à Brest. Au total, 42 kilomètres à pédaler des côtes de la Manche à la rade de Brest !

Le sentier constitue un parfait terrain de jeu pour de grandes balades familiales à vélo, loin de toute circulation. Le long de ce paysage sauvage et ombragé, vous pourrez bien entendu profiter de quelques pauses aménagées tout au long du parcours.

L'Office de Tourisme de Lannilis, labellisé "Accueil vélo" vous propose un accueil attentionné (circuits, météo) et des services tels qu'un abri sécurisé ou un kit de réparation si nécessaire.

**Les plages**

Pour le farniente et la

**Baignade, les activités nautiques ou encore la pêche à pied, le Pays des Abers vous offre de grandes plages de sable fin, mais aussi de petites criques cernées de rochers.**

**Les voici d’Ouest en Est :**

* Erléac’h
* Corn Ar Gazel
* Béniguet
* Dunes de Sainte Marguerite
* Fort Cézon
* Baie des sanges
* Saint Cava
* Kervenny
* Grève blanche
* Koréjou
* Moguéran
* Zorn
* Vougot

**Patrimoine maritime**

* **LE SÉMAPHORE à Landéda**

Construit au-dessus du port en 1861, il est implanté sur un site exceptionnel par sa vue sur l’Aber Wrac’h. La mission des guetteurs prenait fin dès l'allumage du phare de l'Ile Vierge à la tombée de la nuit et reprenait le matin dès l'extinction. Aujourd’hui, le sémaphore sert de lieu d’exposition.

* **ÎLE STAGADON à Plouguerneau**

L'île Stagadon est une des nombreuses îles constituant l'archipel des Abers, avec ses quatre hectares émergés au milieu des rochers, à l’entrée de l’Aber-Wrach. Son ancienne ferme de goémoniers est aujourd’hui convertie en un gîte de mer appartenant à l’association du Père Jaouen (Les Amis de Jeudi Dimanche).

Réservation du gîte au 02 98 04 90 92 ou [www.belespoir.com](http://www.belespoir.com)

* **FORT CÉZON à Landéda**

Situé à l’entrée de l’Aber Wrac’h, en face des dunes de Sainte Marguerite, le Fort Cézon est classé Monument Historique. Cet édifice entouré de remparts fut construit par Vauban au 17ème siècle, transformé au 19ème sous Napoléon Trois, avant d’être investi pendant la Seconde Guerre Mondiale par l’armée allemande. Ce site est en cours de restauration et d'aménagement.

* **L’ÎLE WRAC’H à Plouguerneau**

L’île est accessible quotidiennement à pied par la plage trois heures avant et trois heures après la marée basse. La maison du gardien, actuellement lieu de résidence d’artistes, fait partie intégrante du bâtiment du phare construit au 19ème siècle en pierres. Des expositions y sont organisées de juin à septembre. Accès par la plage de Saint-Cava.

**Patrimoine historique**

* **LA MAISON DU PÊCHEUR à *Tréglonou***

À la fin du 19ème siècle, les pêcheurs, qui vivaient

Jusqu’alors dans leurs bateaux sur l'Aber-Benoît, s'installent à terre, dans les quartiers avoisinant le port de Tréglonou. Ils bâtissent de petites maisons typiques en pierre du pays que vous pourrez découvrir rue de Pors Egras à Tréglonou.

***Ouvert toute l’année*** *Visite sur rendez-vous*

*au 02 98 04 00 70 (mairie de Tréglonou).*

* **LE MOULIN DU TANNÉ à *Plouguin***

Ce moulin à eau horizontal date de 1850 et a la particularité d’être un moulin jumeau. Il a fonctionné jusqu’en 1972. Aujourd’hui, une meule sur les trois est en état de fonctionnement. Le charme de son plan d'eau, son mécanisme, ses vannes et sa chute vous

séduiront par leur calme.

Visite guidée sur inscription à l’Office de Tourisme

au 02 98 04 05 43.

* **DOLMEN DE LILIA à *Plouguerneau***

C’est un monument constitué de blocs de pierres dressés verticalement pour soutenir la table de pierre horizontale. Celui de Lilia, en partie affaissé, présente un bel ensemble de 9 mètres de développement. Lilia lui doit peut-être son nom, « lia » désignant un mégalithe en vieux celtique.

Site naturel en accès libre.

* **PONT DU DIABLE OU PONT KRAC’H**

**à Lannilis Plouguerneau**

Le pont du Diable ou pont Krac’h qui relie Plouguerneau et Lannilis est un très ancien pont situé sur l'Aber Wrac'h. Édifié il y a 1 000 ans à une époque où le niveau de la mer était plus bas, il est désormais recouvert à chaque marée. Il est constitué de blocs de granit et de trois aqueducs facilitant le passage de l'eau. Le Pont Krac'h a été restauré en 2007-2008.

Visible tous les jours lors de la marée basse.

* **MENHIR DE PRAT LEDAN à Plabennec**

Avant d’être restauré et relevé en 1985, ce menhir gisait depuis 1880 en trois morceaux dans le champ. La cavité dans la partie supérieure est sans doute la trace d’une tentative de christianisation. Âgé d’environ 5 000 ans, il pèse 19 tonnes et mesure 7,30 m de haut.

Site naturel en accès libre.

* **MOTTE FÉODALE DE LESKELEN**

**à Plabennec**

Érigée au 10ème siècle, cette motte fut surmontée au 11ème siècle d’un donjon de bois. Celui-ci fut remplacé dès le 12ème siècle par une tour en fer. Une salle souterraine faisait usage de cave et de cabinet d’aisances. Vers le 14ème siècle, le seigneur préféra l’enceinte de la bassecour à son donjon.

Site naturel en accès libre.

**Patrimoine religieux**

* **CHAPELLE SAINT-JEAN à Plouvien**

Cette curieuse petite chapelle aux allures de forteresse fut fondée par les Chevaliers de Saint-Jean-de-Jérusalem au 15ème siècle. Au sud de cette chapelle classée se trouve une fontaine dont l’eau est réputée pour guérir les maladies des yeux.

Malin : Pour en savoir plus sur les fontaines, un dépliant gratuit « La Route des Fontaines Sacrées » est disponible à l’Office de Tourisme.

* **ENCLOS SAINT-JAOUA à Plouvien**

La chapelle actuelle, classée, date du 16ème siècle, mais fut édifiée sur les vestiges d’une construction romane. Elle abrite le tombeau de saint Jaoua, venu en Armorique vers 520, en compagnie de Pol Aurélien. Une fontaine monumentale du 17ème complète ce magnifique enclos paroissial, situé au sein d’un parc arboré.

Site naturel en accès libre.

* **ÉGLISE SAINT-PIERRE ET**

**SAINT-PAUL à Plouguerneau**

L’église de Plouguerneau, dédiée aux apôtres Pierre et Paul, fut construite entre 1852 à 1855 sur les plans de l’architecte Bigot pour remplacer l’ancienne église, datant du 17ème siècle, détruite par un ouragan.

À l’intérieur se trouvent un riche patrimoine mobilier et

une statuaire remarquable (autel, mise au tombeau,

« petits saints », croix de procession du 15ème …).

* **ABBAYE NOTRE DAME DES ANGES**

**à Landéda**

L’abbaye de la Baie des Anges, située dans un cadre

idéal, à l’entrée de l’Aber-Wrac’h, fut fondée par les

moines Cordeliers au début du 16ème siècle. Son nom

viendrait de l’ancien château du bois des Anges, dont

on trouve les traces à quelques kilomètres de là. Elle

est inscrite depuis 2002 à l’inventaire des Monuments

historiques et ses actuels propriétaires ont entrepris sa rénovation et sa mise en valeur.

Visite guidées. des soirées musicales y sont proposées par l’association des « Amis de l’Abbaye des Anges ».

* **ÉGLISE SAINT-PIERRE ET**

**SAINT-PAUL à Lannilis**

Édifice néo-roman, tout en granit, l’église renferme de

superbes orgues qui furent construites en 1850 par

Jules Heyer et comprenaient à l’époque 19 jeux, pour

pas moins de 1 102 tuyaux ! Les orgues de Lannilis

furent classées Monuments Historiques en 1991.

Ouverture du lundi au samedi

Les Mercredis Matins de l’Orgue : des concerts ont lieu, libre participation.

L’association « ACBL », organise, en période estivale, des expositions d’art contemporain dans les chapelles.

**Espaces muséographiques**

* **MUSÉE DES GOÉMONIERS**

**ET DE L’ALGUE à Plouguerneau**

Tél. : 02 98 37 13 35

Route de Kervéogan - www.ecomusee-plouguerneau.fr

Ce musée est dédié aux algues et aux goémoniers entre usages traditionnels et modernes.

Ouverture toute l'année sur réservation.

Programme d'animations pour adultes et enfants disponible dans nos offices de tourisme.

* **ILIZ-KOZ à Plouguerneau**

Saint-Michel –02 98 04 69 10.

Le site d’Iliz Koz est à la fois témoin de la vie religieuse à la fin du Moyen Âge et de la catastrophe naturelle que fut l’ensablement du littoral léonard et nord- atlantique aux 16ème, 17ème et 18ème siècles.

L’espace muséographique et une partie du site sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

* **MUSEE BRETON DE LA**

**PHOTOGRAPHIE ET DU CINÉMA**

**à Bourg Blanc**

Cette galerie présente 232 appareils sur les 1 200 légués à la commune en 2005 par un passionné de la

photo Mr Yves Simon, et montre l’évolution technique

du monde de la photographie.

Visite libre ou visite guidée au 02 98 84 54 33.

Médiathèque de Bourg-Blanc – 02 98 84 54 42

Ouverture toute l’année

Entrée libre - Galerie accessible par l’extérieur

.

* **SKOLIG AL LOUARN à Pouvien**

75, rue Laënnec

Vous découvrirez lors de votre visite les nombreuses

richesses naturelles, patrimoniales de la vallée des

moulins et de la vie quotidienne d’autrefois.

Association Skolig Anna-Vari : 02 98 37 01 88 –

06 89 44 96 28

Ouverture toute l’année sur réservation.

* **LA MAISON DES ABERS à Saint-Pabu**

Située en bord de mer, la Maison des Abers propose de découvrir les abers sous tous leurs aspects (géographie, histoire, économie). Grâce à une muséographie moderne et un espace enfant complet, ce lieu vous séduira.

Des animations sont proposées tout au long de

l’année notamment en juillet et août.

Corn Ar Gazel – Saint-Pabu – 02 98 89 75 03

www.maisondesabers.infini.fr

L’espace découverte est accessible aux personnes à mobilité réduite et aux personnes en situation de handicap visuel et auditif.

Des audioguides adaptables aux appareils auditifs sont à disposition.

Parking réservé aux personnes en situation de handicap.

**À deux pas de chez nous ……**

* **LA MAISON DES DUNES à Tréflez**

Pour vous faire découvrir le site des dunes de Keremma, la Maison des Dunes vous propose un tout nouvel espace muséographique interactif et ludique, ainsi que diverses animations nature pour petits et grands tout au long de l’année.

02 98 61 69 69 – www.maisondesdunes.org

Espace muséographique gratuit.

Animation nature payante

* **LE MUSÉE DE LA FRAISE ET DU PATRIMOINE à Plougastel Daoulas**

Le musée vise à faire vivre les traditions de la presqu'île de Plougastel et à faire connaître le petit fruit rouge de renom : la fraise.

02 98 40 21 18 – www.musee-fraise.net

Ouverture toute l’année

**Une forte identité bretonne**

* **COSTUME TRADITIONNEL DU PAYS**

**DES ABERS**

Les habitants du Pays des Abers ont porté le costume

traditionnel breton, qui a évolué au cours des générations jusqu’au milieu du siècle dernier. Pour les femmes, la tenue ordinaire est austère tandis que la tenue de cérémonie est plus colorée. Pour les hommes, la tenue est toujours très sobre.

* **Le costume féminin**

Deux types de **coiffes blanches** : la « Penn Paket »

modèle brodé consacré à un usage courant qui couvre toute la tête et la « cornette », coiffe de

cérémonie et donc d’un emploi plus exceptionnel.

**Grand châle de laine** brodé plié en triangle. De couleur noire ou pastel (ou blanc pour la mariée), il descend jusqu’au bas de la jupe. Ses bords sont garnis de franges très longues.

**Tablier noir ou de couleur**, brodé ton sur ton ou ajouré, en tulle, crêpe ou soie.

**Jupe noire**, longue et ample.

* **Le costume masculin**

**Chapeau noir** à larges bords en poil de castor ou en

feutre, avec des guides de velours noir maintenus par

une boucle d’argent ou d’étain parfois ciselée.

**Veste en drap noir, Gilet court** noir sans manches.

* **LA MUSIQUE ET DANSES DU PAYS**

Le Pays des Abers, dans sa tradition, connaissait peu

les instruments symboliques bretons comme le biniou

et la bombarde. C’est le chant qui accompagnait essentiellement les danses du pays comme la gavotte de Lannilis ou le « round pagan ». Le kan ha diskan (chant et déchant) de la ronde Pagan n’était pas chanté par un duo ou un trio, mais par un soliste à qui l’ensemble des danseurs répondait. La Dans Round est une danse chantée à 3 pas, où garçons et filles, alternés, se tiennent par le petit doigt.

Même s’il y a eu des bagadou plus tard dans cette

région, l’expression chantée a toujours été très importante dans le pays des Abers, notamment par les chorales d’expression bretonne. Dans les années cinquante, ces chorales étaient souvent religieuses puis elles se sont émancipées petit à petit. Des groupes de danse folkloriques et même des bagadou, forme bretonne des « pipe bands » écossais, se sont

aussi formés dans plusieurs villages du pays.

Aujourd’hui, de nombreux fest-noz et fest-deiz animent le Pays des Abers comme par exemple le fameux festdeiz organisé à la Crêperie du Pont un dimanche par mois. Retrouvez les dates sur notre site internet ou dans notre mensuel « Sortir au Pays des Abers ».

* **UNE TROUPE DE THÉÂTRE INCONTOURNABLE**

Enfin, le Pays des Abers héberge une des troupes de

spectacles les plus célèbres de Bretagne, la troupe bretonnante Ar Vro Bagan qui, chaque année, illumine la côte pagan de ses merveilleux Sons et Lumières.

* **UN PEU DE VOCABULAIRE BRETON**

**Bonjour :** Demat ou Mat ar jeu ?

**Au revoir :** Kenavo

**Bonne nuit :** Nozvezh vat

**À la vôtre ! :** Yec’hed Mat !

**Oui :** Ya

**Non :** Nann

**Fête de nuit :** Fest-noz

**Fête de jour :** Fest- deiz

**Mer :** Mor

**Pointe :** Beg

**Maison :** Ti

**Petit :** Bihan / Vihan

**Finistère :** Penn ar Bed

**Drapeau breton :** Gwenn-ha-du

**Pêche**

* **POUR UNE PÊCHE À PIED**

**RESPECTUEUSE DE L’ENVIRONNEMENT**

L’estran est généreux mais aussi très fragile, tout pêcheur doit respecter quelques règles simples :

* Toujours remettre les pierres dans le bon sens.
* Pêcher au doigt et à l’œil : inutile d’abîmer le milieu avec de gros outils.
* Si les femelles portent des œufs, les laisser sur place, elles garantissent les générations futures.
* Le gaspillage est à proscrire : récolter uniquement

ce qui sera consommé rapidement, un repas pour

la famille.

* Pour récolter les animaux, vous devez respecter la « maille » = taille minimale réglementaire. Rejeter à la mer, les animaux qui n’atteignent pas cette taille.
* **ET LES MARÉES, COMMENT ÇA MARCHE ?**

La marée, c’est le mouvement journalier (cycle de 6 h)

montant puis descendant - des eaux des océans, causé par l’attraction de la Lune et du Soleil. Le niveau le plus élevé atteint par la mer est appelé couramment la« marée haute ». Inversement, on nomme le niveau le plus bas « marée basse ».

En France, l’ampleur de la marée est indiquée par un

coefficient, qui prend une valeur comprise entre 20 et

120. Il faut savoir qu’il existe des marées particulièrement faibles, et d’autres plus fortes (et plus spectaculaires) à l'occasion des équinoxes.

**Les îles du bout du monde**

**Au bout du bout, à la pointe extrême Nord Ouest du Finistère, juste avant l’Amérique, cap sur les Iles d’Ouessant et Molène !**

Dans le bateau qui mène à Ouessant, l’imaginaire et la réalité se mêlent. Ici on ressent toute la puissance des éléments : hautes falaises ciselées, paysages

rocailleux à couper le souffle… Mais derrière ces récifs qui semblent irréels, Ouessant se veut le paradis des randonneurs avec ses 45 kms de chemin

côtier. Il est aussi possible de visiter l’Ile à vélo : des criques aux champs de bruyère, vous braverez la brise pour atteindre ces phares mythiques du Stiff et

du Créac’h.

Autre joyau de la mer d’Iroise, Molène, plus petite, plus discrète révèle de nombreux trésors : plages de sable blanc, phoques gris , dauphins, site classé Réserve de Biosphère… Il faut juste savourer et prendre son temps pour découvrir cette ile du Ponant.

**COMMENT NOUS REJOINDRE ET COMMENT SE DEPLACER ?**

* **Nos conseils pour rejoindre le Pays des Abers**
* **Jusqu’à Brest**
  + Par l’autoroute A11 Paris-Rennes, puis par la RN12 Rennes-Brest (gratuite).

Sortie « Kersaint -Plabennec » ou « Lesneven».

* + Par la gare SNCF de Brest à 20 km.
  + Par l’aéroport de Brest Bretagne à 17 km.
* **Jusqu’au Pays des Abers**
  + Gare routière de Brest : liaison directe par autobus : Brest-Lannilis-Plouguerneau ou Brest-Plabennec.
* **Les transports en communs**
  + SNCF (acheter un billet) : 3635

www.voyages-sncf.com.

* + Aéroport de Brest Bretagne : 02 98 32 86 00

www.brest.aeroport.fr.

Navette aéroport : Une navette relie plusieurs fois par jour l’aéroport à la station de tramway Porte de Guipavas : 02 98 80 30 30 [www.bibus.fr](http://www.bibus.fr).

* + Lignes de bus réseau Penn Ar Bed :
  + Liaison entre Brest et Plouguerneau, en passant par Lannilis et Landéda : ligne 20.
  + Liaison entre Brest et Plabennec, en passant par Plouvien : ligne 22.

Renseignements au 02 98 90 88 89

[www.viaoo29.fr](http://www.viaoo29.fr)

**Le Saviez-vous ?**

Vous pouvez embarquer vos vélos dans les bus Viaoo29 pour découvrir la véloroute du Pays des Abers…

* **Toutes nos astuces pour parcourir notre territoire**
* **En vélo c’est plus écologique !**

La véloroute des Abers permet de relier le port de

l’Aber-Wrac’h (Landéda) à Brest, en passant par les

communes de Lannilis, Plouvien, Plabennec.

Un second axe relie Plabennec et Le Drennec.

Location de vélos possible par la Société Ter’Activ sur

la commune de Landéda, Lannilis et Plouguerneau

* **En car c’est plus économique !**

Pour vous déplacer, les sociétés des Cars des Abers et les Cars Bihan vous proposent de nombreux horaires de ligne pour rejoindre Brest : un service de proximité, pratique et efficace pour votre tranquillité.

Retrouvez tous les horaires de la ligne 20 et 22 du réseau Penn Ar Bed sur www.viaoo29.fr ou en téléphonant au 02 98 90 88 89.

* **La location de véhicule c’est bien pratique !**

Besoin de louer un véhicule de loisirs ? Le Garage Citroën Bothorel de Lannilis (02 98 40 20 26) fournit plusieurs types de véhicules, de la citadine à l’utilitaire pour 1 journée ou plus…

L’Intermarché de Plouguerneau (02 98 04 56 56) vous

propose aussi ses services pour la location d’utilitaires.

* **En taxi, pour ne pas céder à la panique !**

Vous voulez vous déplacer et vous ne possédez pas de véhicule ?

Taxis Abarnou

156, rue de la Mairie – Landéda

02 98 04 84 42 – 06 85 10 52 53

[taxis.abarnou@orange.fr](mailto:taxis.abarnou@orange.fr)

Taxis Quémener

Douar Nevez BP24 – Plouguerneau

02 98 04 72 76 – [taxiquemener29@orange.fr](mailto:taxiquemener29@orange.fr)

**L’office de Tourisme du Pays des Abers**

**www.abers-tourisme.com**

[**office@abers-tourisme.com**](mailto:office@abers-tourisme.com)

**Les horaires d’ouverture**

* **à Lannilis :**

1 place de la Gare – 02 98 04 05 43

* **Janvier à juin et septembre à décembre :**

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h

et de 14h à 17h30

Samedi de 8h30 à 12h30

* **Du 4 juillet au 28 août :**

Du lundi au samedi de 10h à 12h30

et de 14h à 18h30

Dimanche et jour férié de 10h30 à 12h30

* **Plouguerneau**

Place de l’Europe – 02 98 04 70 93

* **Janvier à juin et septembre à décembre :**

Du lundi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30

* **Du 4 juillet au 28 août :**

Du lundi au samedi de 9h30 à 12h30

et de 14h à 18h30

Dimanche et jour férié de 10h30 à 12h30

* **Du 16 juillet au 14 août :**

Ouverture complémentaire le dimanche de 14h à 17h

* **Saint-Pabu**

Maison des Abers – 02 98 89 75 03

**Accueil Numérique - Espace Wifi gratuit**

* **Du 2 avril au 1er mai et du 20 au 31 octobre**

De 14h à 18h, fermé dimanche et lundi

* **Du 1er juillet au 4 septembre**

De 14h à 18h, fermé le lundi

* **Aber-Wrac’h - Landéda**

Capitainerie – 02 98 04 94 39

* **Du 1er avril au 30 juin et septembre :**

Ouvert lundi, vendredi, samedi de 14h30 à 17h30

* **Du 4 juillet au 28 août :**

Du lundi au samedi de 10h30 à 12h

et de 14h30 à 18h30

Dimanche et jour férié de 14h30 à 18h30

* **ACCUEIL MOBILE**

L'Office de Tourisme se déplace hors des murs !

Retrouvez cet été les conseillères en séjour qui viennent à votre rencontre sur les marchés, à la pointe du Kastell Ac’h à Lilia et sur d’autres sites touristiques très fréquentés !

N'hésitez pas à leur demander des informations touristiques, elles se feront un plaisir de vous renseigner !

**LA BILLETTERIE**

Nous vous proposons de réserver :

* **Vos vélos**, d’avril à septembre, en partenariat

avec la société Ter’Activ, à Plouguerneau et Lannilis.

* **Une promenade** en calèche Breizhenson commentée par le propriétaire, sur Plouguerneau et ses environs.
* **Vos billets Océanopolis** avant de vous rendre sur place, ce qui vous permettra un accès privilégié.
* **Les spectacles** de la programmation de la salle culturelle l’Armorica à Plouguerneau tout au long de l’année.
* **Les concerts** à la chapelle St-Michel à Plouguerneau en juillet et août.
* **Votre voyage vers les îles** :
  + Îles d’Ouessant et de Molène par les Compagnies Penn ar Bed et Finist’Mer.
  + Île de Sein par la compagnie Penn ar Bed.
* **La location de vélos** sur l’île d’Ouessant par « La Bicyclette ».
* **Les sorties en kayaks** avec « Coeur Océan ».
* **Les inscriptions** pour les sorties patrimoine et visites guidées.

**BORNES INTERACTIVES**

Retrouvez 24h/24 et 7j/7 l’information touristique du

Pays des Abers grâce aux bornes interactives situées

au port de l’Aber Wrac’h à Landéda et sur l’aire de loisirs du lac à Bourg-Blanc.

**TOURISME ET HANDICAP**

Afin de mieux répondre aux attentes des personnes en situation de handicap, l’office a réaménagé ses zones d’accueil avec un affichage adapté, des présentoirs accessibles et des boucles magnétiques de bureaux ont été installés à Lannilis et à Plouguerneau. Un ordinateur équipé d’un scanner et du logiciel de synthèse vocal « Jaws » permet aux personnes atteintes de déficience visuelle de consulter les documentations touristiques sur le Pays des Abers.

**NOS ENGAGEMENTS**

L’Office de Tourisme a été classé Catégorie 1 en novembre 2014 suite à l’attribution de la marque nationale « Qualité Tourisme » la même année.

Afin d’améliorer constamment nos prestations et services, nous mettons à votre disposition des questionnaires de satisfaction et des fiches de suggestions.

Nous prendrons en compte votre avis et ferons le nécessaire pour progresser encore davantage.

**LES RÉSEAUX SOCIAUX**

Retrouvez-nous sur ces réseaux sociaux :

* Facebook Office de Tourisme du Pays des Abers
* Instagram Pays des Abers
* Trip Advisor - N’hésitez pas à laisser un avis !

**NUMÉROS D’URGENCE**

Gendarmerie : .........................................................17

Pompiers .................................................................18

Urgences médicales, SAMU,

Médecin de garde .................................................. 15

Sauvetage en mer

Cross Corsen : …................................02 98 89 31 31

Portable : ............................................................. 196

Appel d’urgence européen : ..................................112

Pharmacie de garde : …..................................... 3237

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



Ce document destiné à favoriser l’accès à l’information touristique des personnes en situation de handicap visuel, a été élaboré par le GIP Brest terres océanes, d’après le guide touristique du Pays des Abers.